

からだを たのしく うごかしませんか

健康増進エクササイズB



無理やりからだを動かすことよりも
まずは楽しくからだを動かしてみませんか
毎日続けることも大事ですが
週一ぐらいでちょっと動かしてみようか
気楽じゃ ないですか

日程 2023 年

1 月: 18 日、25 日

2 月: 1 日、8 日、15 日、22 日

3 月: 1 日、8 日

毎週水曜日 全 8 回

午前 9 時 30 分～11 時

※11 時～11 時 30 分は片づけ・清掃時間となります

第1回目は体力測定を行います。結果は最終回まで
にお渡します

対象

市内在住の 60 歳以上、
全 8 回受講できる方で、過去に
この講座を受講したことがない方

募集人数

15 名

参加費

無料

応募方法

往復はがきの往信欄に

① 講座名 ②ご住所 ③お名前・ふりがな
④年齢 ⑤電話番号 を明記して

11 月 17 日から 11 月 28 日(必着)で
お送りください

応募者多数の場合は抽選になります

持ち物

動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、靴袋(レジ袋可)、飲料水

お問い合わせ・申し込み先

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 825-1

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 担当:野村

電話 045-985-6323

新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期する場合がございます。